



**THE LONGEVITY
KITCHEN**
MILANO



FEEDING GOOD.

Detox

850
Kcal/day

Il menù Detox è un programma detossificante che ti farà depurare da tutte quelle tossine accumulate a causa del consumo di cibi lavorati e raffinati, di cibi ricchi di zuccheri e conservanti, pesticidi e antibiotici.

Il fegato è il nostro principale organo emuntore, impegnato quotidianamente nello smaltimento di scorie e sostanze nocive per il nostro corpo.

Il programma Detox è ideato per essere ricco di fibre, proteine di alta qualità e per avere alimenti a basso indice glicemico per favorire la funzione "detox" del fegato e supportare l'organismo nello smaltimento delle sostanze nocive. Depurarsi dalle tossine aiuta a prevenire o limitare i sintomi di malattie infiammatorie e metaboliche. Il menù Detox non è quindi una semplice dieta per sgonfiarsi, ma è in grado di influenzare numerosi processi fisiologici che portano al benessere e al ringiovanimento.

	BREAKFAST	LUNCH	DINNER		
MON	Muesli ai semi di chia e lino	Tabuleh con pesce spada, menta e melanzane	Vellutata di pomodoro	5 DAYS	7 DAYS
TUE	Polvere di mandorle latte di cocco avena ashwaganda e acai	Cous cous arcobaleno	Vellutata sedano e rapa		
WED	Muesli ai frutti rossi	Polpo con ceci e pinoli	Vellutata zuccina e spinaci		
THU	Polvere di mandorle latte di cocco avena maca e cacao	Fregola con gamberi, bottarga e zucchine	Vellutata rapa rossa e mora		
FRI	Muesli ai semi di chia e lino	Pollo quinoa con salsa goji	Pesce spada con arance e pistacchi		
SAT	Polvere di mandorle latte di cocco avena ashwaganda e acai	Polpette vegane	Vellutata zucca e batata		
SUN	Muesli ai frutti rossi	Quinoa con gamberetti e salsa curry cocco	Croquetas di baccala con cocco e zucchine		
HALF					
			FULL		

Istruzioni per la preparazione della colazione: aggiungere latte / bevanda vegetale / yogurt.
Spuntino: possono essere integrate frutta e verdura cruda come snack al mattino o al pomeriggio.



VISIT US

WWW.THELONGEVITYKITCHEN.COM



COME MANGIO LA COLAZIONE?

Le polveri sono ottime se miscelate con yogurt (senza zucchero) o latte vegetale (senza zucchero). Anche i muesli possono essere consumati con yogurt o latte vegetale senza zuccheri.

POSSO FARE SPUNTINI DURANTE LA GIORNATA?

Qualora si sentisse la necessità, come spuntino durante la giornata possono essere integrate frutta e verdura cruda come snack al mattino o al pomeriggio.

I PIATTI SONO TUTTI SENZA GLUTINE?

Sì, tutte le pietanze sono realizzate con ingredienti che non contengono glutine.

QUANTE KCAL/GIORNO CI SONO IN CIASCUN MENÙ?

Il menù Slim contiene circa 1100 kcal/day
Il menù Detox contiene circa 1300 kcal/day
Il menù Lifestyle contiene circa 1400 kcal/day

NEL MENÙ HALF, QUANDO DEVO CONSUMARE IL PASTO CHE MI ARRIVA?

Il menù half consiste in colazione + un pasto. Questo può essere consumato indistintamente a pranzo o a cena, sulla base delle esigenze della propria routine quotidiana.

COME DEVO RISCALDARE IL MIO PASTO?

Per godersi il proprio pasto caldo, sarà sufficiente:

- Rimuovere il packaging esterno di carta
- Bucherellare con una forchetta la superficie di plastica
- Metterlo in microonde per 3 minuti
- Rimuovere totalmente la superficie di plastica e gustarsi il piatto!

QUANDO VENGONO PREPARATI I MIEI PIATTI?

I piatti sono preparati freschi il giorno della spedizione, quindi 2-3 giorni prima che vengono consegnati direttamente a casa tua.

COME DEVO CONSERVARE I PIATTI?

I piatti vanno conservati in frigorifero ad una temperatura compresa tra 0° e 4°: grazie al confezionamento dei pasti in atmosfera protettiva, si conserveranno per 15 giorni mantenendo intatte tutte le proprietà organolettiche ed immutati i sapori. Controllare sempre la data di scadenza su ogni piatto.

CHE COS'È L'ATMOSFERA PROTETTIVA?

È un metodo di confezionamento del pasto che permette, grazie alla presenza di una miscela di gas innocui (ossigeno, azoto, anidride carbonica), di conservare inalterati i sapori e le caratteristiche organolettiche dei cibi per una durata di 15 giorni, se adeguatamente riposti in frigorifero. Questa metodica permette di non aggiungere conservanti, in modo da portare sulle vostre tavole solo alimenti freschi e genuini.

NELLA PREPARAZIONE UTILIZZATE CONSERVANTI O ADDITIVI?

Assolutamente no.